

«11» февраля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 249.20 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой пшениной | 150 | 114 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Завтрак 2 69.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 69 |

Обед 506.78 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 82 |
| 2 | Биточки из птицы припущенные | 60 | 139 |
| 3 | Пюре картофельное | 110 | 111 |
| 4 | Овощи отварные (свекла) | 40 | 27 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48 |

Полдник 178.80 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Печенье | 20 | 83 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95 |

Ужин 443.34 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Вареники ленивые с соусом сметанным | 130 | 268 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 48 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 49 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77 |

Итого ккал за день: 1447.12